

В БАНЕ МЫТЬСЯ  
ЗАНОВО-РОДИТЬСЯ



# Понятие русской бани и ее появление



- Русская баня - это специально оборудованное помещение, которое предназначено для принятия водных гигиенических и тепловых процедур с целью профилактики и оздоровления всего организма

# Банник



- Согласно народным поверьям, хранителем бани и ее душой является банник - голый старичок, тело которого покрыто листьями от веника. Банника полагалось время от времени задабривать угощая хлебом с солью

# Устройство бани



Баня состоит из парной, предбанника и моечного отделения. В парной располагается печь с округлыми булыжниками, которые после нагрева поливаются специальной подготовленной водой с примесями лекарственных растений

# Баня для русского — это больше, чем любовь!

- Баня сопровождала каждого русского человека от рождения до смерти. Ни в одной другой культуре мира она не получила такого распространения, как на Руси, где ее посещение было возведено в обязательный культ и должно было происходить регулярно.
- Без нее не обходилось ни одно торжество, а, встречая даже случайного гостя, хозяин первым делом предлагал ему посетить баню, а потом уже отведать угощение и переночевать. Неслучайно в русских сказках путешественникам помимо крова и ужина всегда предлагается баня.



Согласно мнению многих исследователей культуры и быта русского народа, секрет русской бани прост: она очищает и оздоравливает одновременно. Банная традиция является важным элементом культуры!

# Правила посещения бани:



- ◆ за 2-3 часа до посещения необходимо покушать,
- ◆ в день похода в баню пить больше воды,
- ◆ париться в несколько подходов (первый - 5 минут, второй – пятый по 10 минут),
- ◆ в перерывах теплый душ (смыть токсины),
- ◆ находится в специальной шапочке,
- ◆ сидеть или лежать,
- ◆ начинать париться с нижней полки,
- ◆ после принять прохладный душ,
- ◆ для закаленных - специальный бассейн с холодной водой или сугроб,
- ◆ отдых до полного высыхания

# В помощь бане:



- ◆ веник,
- ◆ специально заготовленная вода (для камней и стен, например с мятой и эвкалиптом),

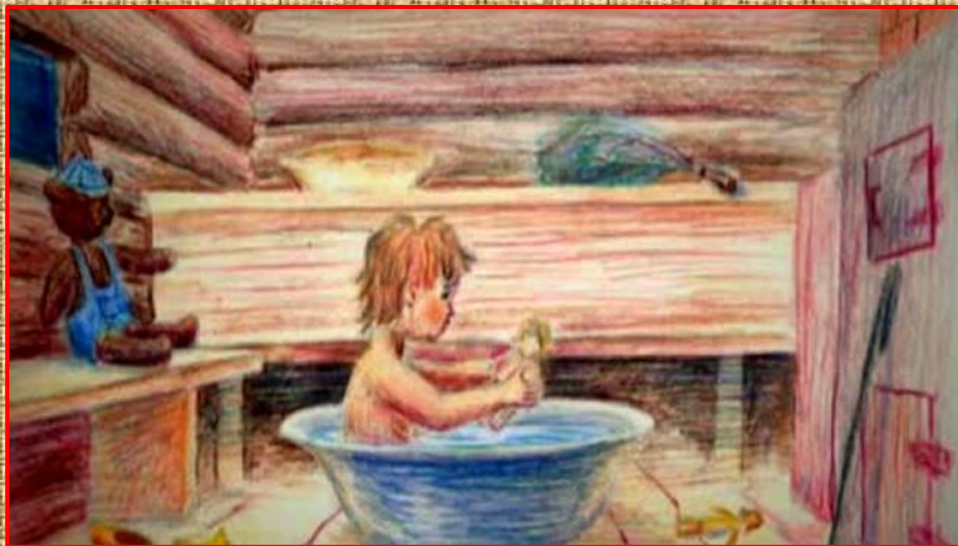


- ◆ после горячий травяной чай.



# Польза бани:

- ❖ равносильна хорошей тренировке,
- ❖ активное потоотделение выводит токсины, инфекции, шлаки из организма,
- ❖ усиленное кровообращение повышает иммунитет,
- ❖ помогает расслабиться, снять стресс,
- ❖ растапливает жировую прослойку,
- ❖ укрепляет сосуды, полезна для кожи.



# В бане запрещается:



- ❖ посещать баню с температурой, в состоянии болезни,
- ❖ заносить в парилку стеклянную посуду,
- ❖ выполнять в парной физические упражнения,
- ❖ пользоваться чужими вениками или другими предметами гигиены.





БАНЯ БЕЗ ВЕННИКА,  
ЧТО САМОВАР  
БЕЗ ТРУБЫ

# В бане веник дороже денег.



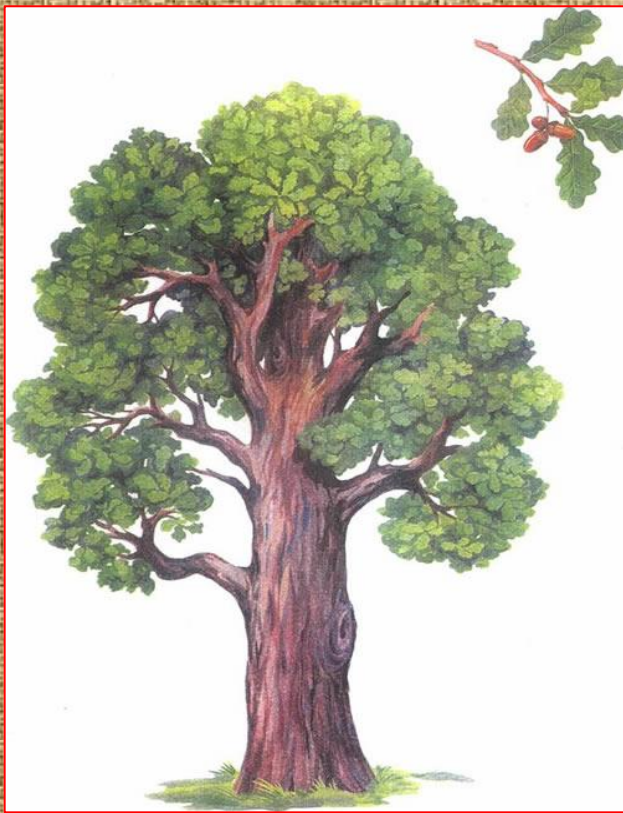
- ❖ Выбор веников настолько велик, что можно растеряться. Каждый обладает своими особенными свойствами и воздействует на организм по-разному.
- ❖ Надо правильно заготовить веники, ведь если собрать их не верно, то толку от них будет мало.

# Березовый веник



**Березовый – является наиболее популярным и заслуженно считается символом русских бань. Вещества, которые выделяются листьями этого дерева, обеззараживают воздух и убивают микробы.**

# Дубовый веник



**Дубовый** - подходит для людей с жирной и воспаленной кожей. Обладает расслабляющим, успокаивающим эффектом. Этот веник немного тяжелее березового, но хватает его на несколько процедур.

# Липовый веник



**Липовый** – великолепное противовоспалительное, противовоспалительное средство. Пары этих листьев помогают успешно бороться с болями головы и устраняют нарушения сна.

# Черемуховый веник



**Черемуховый** - его потрясающий аромат делает процедуру парения приятной, а вот вещества, содержащиеся в нем, помогут залечить раны и язвы на теле. Сам по себе он очень мягкий, а потому пользуется наибольшей популярностью у девочек и женщин.

**Смородиновые и вишневые** - мягкие, ароматные, но, к сожалению, совершенно непрочные. Пользы от них практически

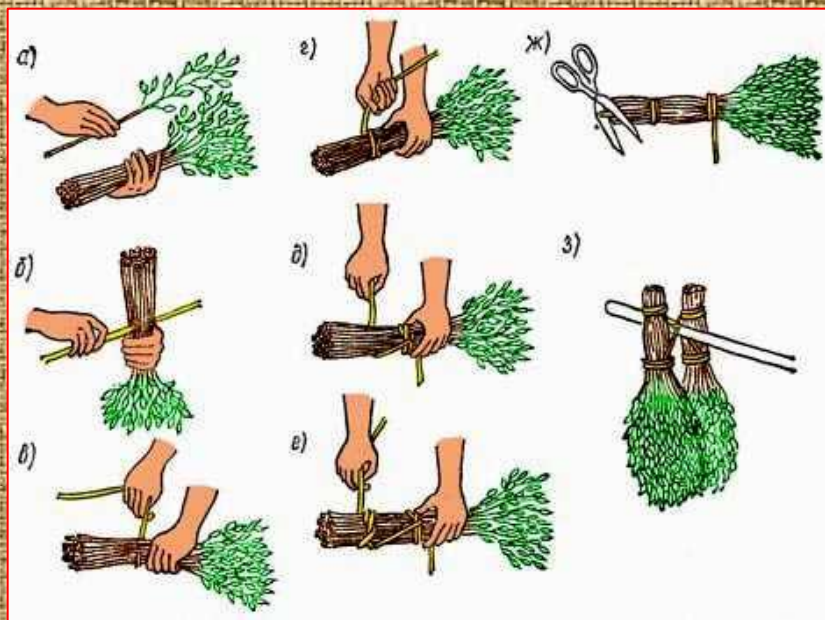


# Хвойные веники



**Хвойные веники** - а именно кедровые, еловые, пихтовые подходят только для опытных парильщиков ввиду своей «грубости». Абсолютно не подойдут такие виды для людей, которые имеют нежную кожу. Но при помощи «колючего веника» можно вылечить (по крайней мере облегчить) частые простуды, головные и зубные боли, ревматизм, легочные заболевания, заболевания кишечника и почек.

# Заготовка веников



- ❖ **Заготовку веников** лучше всего производить ранней весной, когда молодая листва уже успела накопить «целебные» соки. Для того чтобы веники быстро не теряли листвы, лучше всего срезать их в сухую погоду во второй половине дня, так как влага на листьях в виде утренней росы или капелек дождя приводит к порче и потемнению листочков, быстрому их осыпанию.
- ❖ Срезать **ветки для веников** необходимо со здоровых деревьев. В противном случае от веника будет мало проку.
- ❖ **Ветки для веника** должны быть длиной около 50 сантиметров. Далее ветви надо перебрать. Удалить с них нижние веточки и листья, затем не туго связать крепкой ниткой.

# С легким паром!

